



TRIATHLON RECUPERARE PER MIGLIORARE

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Il triathlon è uno **sport multidisciplinare** relativamente giovane che avvicina sempre di più curiosi e coraggiosi pronti a cimentarsi in tre prove diverse: **nuoto, ciclismo e corsa**.

A rendere particolarmente affascinante questa disciplina è la sequenzialità che la caratterizza, infatti non ci sono interruzioni tra una frazione e l'altra, solo il tempo di transitare in zona cambio per prepararsi alla prova successiva.

Il triathlon rientra nelle **discipline di resistenza** e si presenta con diverse **varianti rispetto alla distanza da percorrere**, ad esempio il **Triathlon Olimpico** (presente nel programma dei Giochi Olimpici) prevede 1500m di nuoto, 40 km di ciclismo e 10 km di corsa mentre la gara più lunga chiamata **Ironman** prevede 3800m di nuoto, 180 km di ciclismo e 42,195 km di corsa. In questo periodo, la stagione agonistica volge al termine e mentre alcuni triatleti affrontano le ultime gare in calendario, altri pianificano nuove sfide alla ricerca di risultati da migliorare o nuovi traguardi da conquistare.

Prepararsi per affrontare una gara di triathlon significa **investire molto tempo per l'allenamento**: bisogna curare nel dettaglio le diverse variabili legate a ciascuna delle tre discipline migliorando più capacità motorie contemporaneamente, sia di carattere condizionale che coordinativo. Gli **allenamenti di qualità sono fondamentali ma non bastano**. Un aspetto davvero importante, spesso trascurato dagli atleti, ma che consente di costruire davvero una buona prestazione è: **l'ottimizzazione del recupero** tra una seduta di allenamento e l'altra. Sia per gli atleti di alto livello, impegnati ad allenarsi più volte al giorno, che per gli atleti di livello amatoriale, **la gestione del recupero è il segreto che consente di migliorare più velocemente**.

Sono diverse le **strategie per favorire il recupero** e la **gestione dell'alimentazione** è una delle più efficaci. **Dopo allenamenti di qualità**, volti ad esempio a migliorare la forza specifica su ciascuna disciplina, consumare un **pasto ricco di proteine e amminoacidi** facilita la ricostruzione muscolare e questo **consente di recuperare al meglio prima di sedute successive**. Quando le **sedute sono lunghe** oppure ci sono **doppi allenamenti giornalieri** è necessario **ripristinare le scorte di glicogeno** in maniera imminente, introducendo un **pasto ricco di carboidrati** ma anche **di vitamine e minerali** che contribuiscono alle **regolazione delle diverse funzioni metaboliche e del sistema immunitario**.